

## 稽古内容等 説明

### 壮年フィットクラス

#### 概要

短時間に無理せず軽めの負荷で気持ち良い汗をかいて心身ともに健康増進をはかるクラスです。

#### 稽古内容

ミット稽古、受け返し稽古、ライトスパーリングなどを行います。  
一人一人の体力に合わせて稽古を行っていきます。

#### 参加区分

年齢	35 歳以上を対象にしたクラスですが、軽い運動をしたい方は 34 歳以下でも参加可能です。
レベル	初級者～上級者

#### 初心者の稽古の仕方

簡単な動作でも十分楽しめるので、空手の技や動きに不安がある方でも安心して稽古ができます。  
短時間で行うので体力に自信がなくても大丈夫です。